

## 印度設置網路熱線協助輔導自殺問題

駐印度代表處教育組

印度衛生與家庭福利部的跨州遠距心理健康保障和網路（Tele MANAS）熱線已成功為新冠毅情後有自殺念頭的學生提供諮詢。該熱線成立於 2022 年，一直接到學生的多通電話，報告心理健康問題，如焦慮、對失敗的恐懼、不足感和自殺念頭等問題。多名精神科醫生、臨床心理學家、精神科社工師和精神科護理師被任命為遠距心理健康諮商師，他們是第一線回應者，一直在傾聽問題，並根據來電者的病情將其轉介到面對面的心理健康機構。

迄今為止，已有超過 83 萬 6,000 名來電者接受了諮詢，其中一些已成功指導應對自己的情況。來電者數量由 51 個 Tele MANAS 小組、23 個輔導員培訓機構以及 5 個區域協調中心（RCC）的輔導員處理。

過去兩年，接到了大約 10 萬 4,000 個來自 15-30 歲年齡層的來電，其中一些電話是可能需要幫助的人請代理人撥打的。「我們目前平均每月接到來自這個年齡層的約 9,000 個電話。在一些令人痛苦的情況下，學生會表達死亡或自殺意念，特別是在考試失敗或擔心失敗之後。Tele MANAS 會在危急情況下及時提供諮詢支持，提供必要的幫助。令人鼓舞的是，許多學生提供了積極的反饋，並經常尋求進一步的幫助，這突顯了 Tele MANAS 服務在滿足他們在學業壓力的挑戰時期的心理健康需求方面的有效性。

大學撥款委員會敦促高等教育機構廣泛推廣 Tele-MANAS 心理健康熱線。此舉旨在為感到孤立和抑鬱的學生提供諮詢途徑。2019 年至 2021 年間，國家犯罪記錄局（NCRB）的數據顯示有超過 3 萬 5,000 名學生自殺。像科塔這樣以補習班聞名的城市，學生自殺率的上升令人擔憂。

大學撥款委員會秘書馬尼什·拉特納卡爾·喬希（Manish Ratnakar Joshi）在接受《教育時報》採訪時談到心理健康熱線的推廣時表示：「消除學生的孤立感至關重要，尤其是那些遠離家人的學生，因為這種孤立感可能會加劇心理問題，並可能導致不幸的結果。此外，

應努力引導學生遠離不良習慣。

大多數電話是在上午 9 點到中午 12 點之間撥打的，排名前五的投訴是與學習和考試相關的壓力。「隨著來電者數量的增加，潛在的瓶頸將是在來電高峰時段輔導員的人數。一些州增加了工作人員，並根據當地趨勢分析對他們進行培訓。早期發現並及時介入是輔導員的主要目標。」為該倡議提供技術支援的 IIIT-班加羅爾召集人 TK Srikanth 教授說，每個單位都有一個儀表板，用於根據每個州收到的來電管理資料，收集的數據有助於改善流程並改變支持學生的政策。

由於強調擴大求助專線的覆蓋範圍，當局預期來電量將會增加。「如果出現我們整個團隊因大量電話而不堪重負的情況，地區心理健康計劃（DMHP）團隊、輔導機構和 RCC 已準備好滿足額外需求。這種強大的基礎設施可確保 Tele MANAS 正常運作，為所有來電者提供及時有效的心理健康支援。」到目前為止，我們已經培訓了 21 批來自全國各地的 319 名輔導員。」

在嚴重緊急情況下，將個人轉介至面對面服務（例如 DMHP 團隊、醫學院、輔導機構或附近的醫療機構）之前，會先提供基本的遠距精神醫療保健。「透過利用遠距心理健康服務，該計劃克服了障礙，特別是在心理健康資源可能稀缺的偏遠地區。」納文·庫馬爾博士說。

撰稿人/譯稿人：陳立穎

資料來源：教育時報

<https://www.educationtimes.com/article/campus-beat-college-life/99735295/tele-manas-counsellors-help-students-cope-with-suicidal-thoughts-and-destructive-tendencies>